



NGÀY THÁNG	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ HAI 27.11.2023	Bún thang Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Soup tôm củ quả Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Bánh bao nhân thập cẩm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Thịt kho nước dừa Đậu rán tẩm hành sốt thịt Đỗ xanh luộc chấm Magi Canh rau ngót nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	80g 80g đậu + 20g thịt 90g 15g rau + 10 g thịt 120g 1 quả	48g – 53g 75g – 80g 50g – 55g 250g – 300g 200g – 250g 1 quả	Ngũ cốc + sữa chua ăn VNM 
THỨ BA 28.11.2023	Phở bò xào lăn Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Bánh giò nóng Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Xôi thịt xá xíu Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Sườn nấu cà ri Cá viên chiên Cải ngọt xào nấm Canh bí xanh hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	90g thịt + 35g khoai & cà rốt 35g 75g 25g bí + 10g xương 120g 100g	60g – 65g 30g – 33g 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Bánh mì ruốc Hải Hà Kotobuki 
THỨ TƯ 29.11.2023	Bún riêu cua giò Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Cháo gà hạt sen Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Bánh cuốn chả Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Thịt lợn rim xúc xích Trứng đúc thịt nấm tươi Bắp cải luộc chấm Magi Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Đu đủ	60g thịt + 30g xúc xích 1 quả + 20g thịt + 5g nấm 70g 20g rau + 5g tôm 120g 90g	48g – 50g 40g – 45g 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Caramen + bánh gạo 
THỨ NĂM 30.11.2023	Phở gà Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Mỳ xào thập cẩm Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Cháo sườn đậu xanh Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Cá file tẩm bột chiên vùng Thịt băm xào ngô nấm Củ quả luộc chấm Magi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh long	90g 25g thịt + 34g ngô & nấm 35g su su+35g củ cải+5g c. rốt 20g rau + 15g ngao 120g 85g	50g – 53g 45g – 50g 48g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 65g	Sữa tươi VNM ít đường + chuối chín 
THỨ SÁU 1.12.2023	Bún mọc thịt Sữa tươi ít đường VNM Bánh mì mút dâu	Bánh mì sốt vang Sữa tươi ít đường VNM Bánh mì mút dâu	Xôi trứng kho lạp xưởng Sữa tươi ít đường VNM Bánh mì mút dâu	Mỳ Ý sốt bò băm Salat trộn dầu dấm Tráng miệng: Ổi	9g mỳ Ý+ 50g th. bò + 25g th.lợn 35g 90g	200g – 250g 30g 50g – 55g	Bánh plain Socola Hải Hà KTBK 